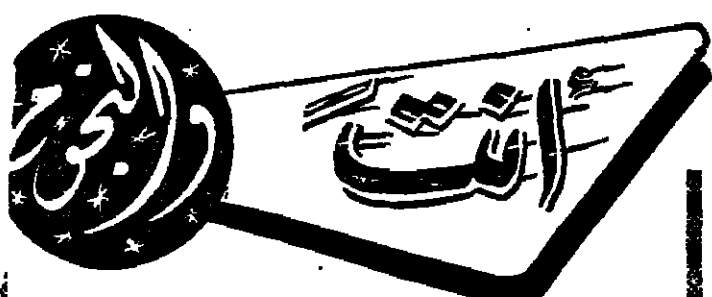


حکومت افغانستان



السرطان ٦/٢١ - ٧/٢٠
الهروب من الشلال ليس فقط يكبرها .. بل انه يغفلها
الاسد ٧/٢١ - ٨/٢٠
زوتك للسيطرة يصنعك تبو عديم العاطلة تجاه من يعونك
العلاء ٨/٢١ - ٩/٢٠
طية القلب نعمة عظيمة ، اذا ما وجهها متعلق سليم
الميزان ٩/٢١ - ١٠/٢٠
سلوكك في الحياة متالي .. لا تفقد ايمانك به بسرعة
العقرب ١٠/٢١ - ١١/٢٠
لا تحاول ابداء الاخيرين .. فالتكرار ذليلة ترجع الى مظهرها
القوس ١١/٢١ - ١٢/٢٠
الطفول والتشاطر مفتاح الفرح .. وام سلاح لك
الجدي ١٢/٢١ - ١/٢٠
تظلمك الى فوق بشكل مستمر لا بدون ينثر سريعا
الدلو ١/٢١ - ٢/٢٠
البكاء على الاطلاق لن يحل مشاكلك .. استمر في السج بوقه
الحوت ٢/٢١ - ٣/٢٠
الحياة جميلة .. عليك فقط ان تعرف كيف تمتص شهادها
الحمل ٣/٢١ - ٤/٢٠
تمت بالاستقرار والهاء هذه الفترة .. واذا اعتدت عليها فانت سعيد
الثور ٤/٢١ - ٥/٢٠
ذلاؤك وسرعة خارك هما العاملان في نجاحك المستمر
الجوزاء ٥/٢١ - ٦/٢٠
الامور ليست بالمره ما تظن .. لذا لا تراها كذلك ؟



يعتبر الكسندر اعظم حلاق للسيدات من فرنسا وإيطاليا ومراكش وليبيا في العالم .. ووطبا للرجال .. والهند ..



آخر تسريحة صممها الكسندر

ويجدر بالذكر انه لأول مرة في اسرائيل يتم في نفس الصالون بوتيكا لازيا، السيدات والرجال



ويكفي ان يقل كتفها له احد الطالين ليتقل هذا من حلق مجهول الى احد الطالين المعروفين في العالم !
احد هؤلاء هو اندريه ملول (٣٠ سنة) الذي افتتح مؤخرا صالونا في تل ابيب اسمه الكسندر الباريسي، فيما باسم استاذته الكبير ..
وعندما كان يعمل في صالون معلمه في باريس، كان حلاق سيدات شهيرات .. مثل ايلي جيرانو وايل كسلي ولسا، عائلة روتشيلد وغيرهم .. وقد احسن استغلال هذه الفرصة الفعيلة ..
والاخر يرسل اليه دائما صور تصميم التسريحات مرفقة .. وهي تقطع جدران الصالون في تل ابيب .. كذلك فتاح في الصالون منتجات وادوات التجميل التي تستخرج خصيصا في صالون الكسندر في باريس ..
ويصل في الصالون حلاقون عالميون

صالون «الكسندر الباريسي» في تل ابيب



دم الانسان وغده وتنفسه وراحل حياته ..

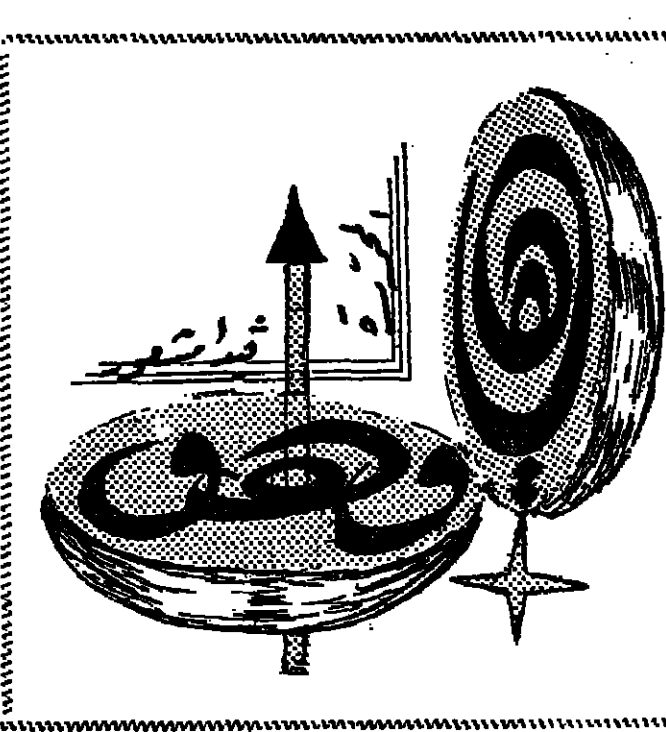
لا شك ان اديان تنصيف الى ان ساداتها الى اوروبا وامريكا .. فباعتها جديدة اسمها «طريقة ماريتا للمعالجة النفسية» .. وهي منسوبة الى الطبيب الياباني الذي شفيوه مارتا .. ويقوم لتعليمه نواتاكي شيفوكو .. بالتدريج بها في بلاد الغرب .. وسوف يتم انتشاره ومعلومات اخرى من حالة بعض المرضى ..
طريقة ماريتا للمعالجة النفسية
• لا شك ان اديان تنصيف الى ان ساداتها الى اوروبا وامريكا .. فباعتها جديدة اسمها «طريقة ماريتا للمعالجة النفسية» .. وهي منسوبة الى الطبيب الياباني الذي شفيوه مارتا .. ويقوم لتعليمه نواتاكي شيفوكو .. بالتدريج بها في بلاد الغرب .. وسوف يتم انتشاره ومعلومات اخرى من حالة بعض المرضى ..
• لا شك ان اديان تنصيف الى ان ساداتها الى اوروبا وامريكا .. فباعتها جديدة اسمها «طريقة ماريتا للمعالجة النفسية» .. وهي منسوبة الى الطبيب الياباني الذي شفيوه مارتا .. ويقوم لتعليمه نواتاكي شيفوكو .. بالتدريج بها في بلاد الغرب .. وسوف يتم انتشاره ومعلومات اخرى من حالة بعض المرضى ..
• لا شك ان اديان تنصيف الى ان ساداتها الى اوروبا وامريكا .. فباعتها جديدة اسمها «طريقة ماريتا للمعالجة النفسية» .. وهي منسوبة الى الطبيب الياباني الذي شفيوه مارتا .. ويقوم لتعليمه نواتاكي شيفوكو .. بالتدريج بها في بلاد الغرب .. وسوف يتم انتشاره ومعلومات اخرى من حالة بعض المرضى ..



«الاجبة - الراديو» تخبر الطبيب عن حالة مريضه .. في المستشفى القريب .. اكبر .. وسال الطبيب الطبي مستمع دون جدوى .. يشتعل المريض في دواء كل وتغير من حالته الصحية بدل التشخيص والوصف التقليديين ..
هذا الصرح للدكتور سترويتز هال كاي من كاليورنيا ..
الحية الاكثريه علمه هي جبار

الروح حيرت

النصرة - احتفل بعد ظهر امس برفاه الصديق طوس طوس .. مدير قسم المبيعات في الضفة والطعام في مصانع عمود وعبر جرجورة .. في كنيسة البشارة للروم الارثوذكس في النصر .. وقد حضر الزفاف العديد من اقارب واصدقاء وعارف الروم ..
وفتح ان تضم الى الالفين تنمسي للروسين حياة ملؤها السعادة والرفد والبن ..
...
النصرة - احتفل امس برفاه السيد اميل الشقة على الانسة امال سامي ودلاني .. وقد عقد الزفاف في كنيسة مدرسة الطوق ..
الف مبروك وبالرفاه والبن ..



دأى حصول :

الحرية للشباب !

بقلم : منى عرابي
عندما يتخطى الشاب او الفتاة مرحلة المراهقة .. تبدو عليه حالة التمرد .. ويكون التمرد على نفسه او على اوضاعه القسرية .. وحالته المزورة .. ويته التي يحيا فيها ثانيا .. وهذا يدل على انه بدأ ينشئ شخصيته .. فيبدأ صراع داخلي في نفسه .. تتركز متناقضاته .. للحصول على الاثبات في تصرفاته واتجاهاته المختلفة ..
لهذا الطور الذي يمر به الشاب والفتاة ويشعر بكيانه .. كائن .. وبدايته كائن مستقل .. عندما يصبح بمقدوره ان يقول لا ..
وهي بدأ يقول لا .. فانه يتجلى ليكون رجلا او امرأة !
كلنا نرحب بروح التمرد في الشباب .. هذه الروح التي تتغلب على الروجة او الاولة .. اذا ما تدبرها وفهمها واحسن ادارتها بعناية وارشاد المربين .. علوا ! لا تقول عتادا .. لان ما بين التمرد والعتاد بونا شاسعا .. فياخذتم يتحكم العقل والتفكير .. ولا يوافق الشاب او الفتاة ولا يتبع ما لا تثبت لديه صحة الاموال والاقل .. او يمتنع عن الاثبات باعمال لا يرى فائدة في اجرائها .. ولا يطيع لاسنان لا يحترمه ويعتبر مشاعره .. اما العتاد هو ان

تسبب .. على اي حال .. يجب مراعاة احد اخصائي الانف وهو يرشدك الى الصواب المناسب ..
يقي ان تقول لك ان كثير من الدول التي اجبر من مثل هذه العمليات مضمونة .. وهل تكلف كثيرا ؟ واين يمكن اجراء العملية وما عنوان المستشفى ؟
اجراء عمليات التجميل في الانف اصبح امر سهل للغاية .. وهناك عدة جراحون يجرونها وتكاليفها بسيطة ..
ان تكون من طول الانف او اود ان تجري لي عملية جراحية .. هل العملية ممكنة ومضمونة ؟ وهل تكلف كثيرا ؟ واين يمكن اجراء العملية وما عنوان المستشفى ؟
اجراء عمليات التجميل في الانف اصبح امر سهل للغاية .. وهناك عدة جراحون يجرونها وتكاليفها بسيطة ..



الميلاد الثاني للطفل ايهاب خالد يعيش .. تهاينا الى والدته .. وعقبال ١٠٠ سنة .. ملؤها السعادة والرغد والهناء ..

كلمة

العطلة الصيفية التي يقصد منها التخفيف عن كاهل الصغار الذين مضوا قرابة عشرة شهور في المدرسة قد تتحول الى امر مكروه ..
هذه العطلة التي تهدف الى شحن الطالب بالقوة والزيمة لغرض السنة الدراسية المقبلة قد تؤدي الى عكس ما تهدف اليه ..

فاذا دار الولد في دوامسة الفراغ التي يعيش فيها مجتمعنا .. اذا مضى وقته في التسكع في الشارع او خالما في البيت فالنتيجة حتما سيئة على الاباء ان يوفروا لاولادهم ما يتوجب على المسؤولين وعمل البلديات والمجالس المحلية توفيره : مكان ملائم لتصفية الوقت وبرنامج مسلية ومفيد .. عليهم ان يملأوا وقت الولد خلال العطلة بالحالات والبرامج المسلية والتشغلات والنشاطات الرياضية .. وهكذا يكسب الولد من الثقافة الفكرية والنفسية ما قد لا يربحه من معلمه خلال السنة الدراسية ..

اما اذا كان الولد في الصفوف الثانوية فلا بد من ان يعمل .. والعمل لن يمثل سته متوفر بشكل لن نعرفه من قبل وهو سهل ومريح جدا .. مسهل في الوقت ذاته ..

استشارة طبية

اشكو من طول الانف او اود ان تجري لي عملية جراحية .. هل العملية ممكنة ومضمونة ؟ وهل تكلف كثيرا ؟ واين يمكن اجراء العملية وما عنوان المستشفى ؟
اجراء عمليات التجميل في الانف اصبح امر سهل للغاية .. وهناك عدة جراحون يجرونها وتكاليفها بسيطة ..

٣ حقيقات من اسرة مصرية واحدة يتحولن الى رجال

نادية اصبحت نادر .. وعواطف .. عاطف .. وكريمة .. عبد الكريم !

كثيرة .. تصرفاتها غريبة .. تتسلق الاشجار وتلعب مع الصبيان وتضرب البنات .. حينما بلغت الخامسة عشرة من عمرها ظهر على الوجه كثير كريمة .. واخيرا عطف كان يتنا وكالت اسمها عواطف .. توقفت السيارة امام الشارع الضيق الطويل .. انشقت الارض عن كل الرجال والافعال والنساء والبنات قال الرجال : يتي راجلوتيني زغردوا يا اولاد .. قالت ام في عصبية بالغة صلا على النبي .. له في عصبية تانية بعد شهر .. وقال الاب .. كله خير .. يجايب ربنا كويس .. املا كل ركن في البيت الصفر .. اخيرا طلعوا وحدهم وافتق الباب المتيق بعد عتاء شديد ..

تلاون علما حتى على زوج عبيد .. عية من ابنة عمه .. طال صبرهم خمس سنوات كاملة .. في انتظار طفل صغير واخيرا جاءت عديلة .. وبداها كريمة .. ثم جاءت عواطف وبداها نادية .. الخلفة كلها بنات .. واخيرا جاء عبد الرزاق .. كان هو الولد الوحيد لشيقاته الاربع .. ولكن اوردته الله غيرة كل شيء .. عديلة الان هي البنت الوحيدة لابها .. كريمة اصبح عبد الكريم وعواطف اصبح عاقل ونادية اصبح نادر .. عبد الجيد عية عند الان اربعة ذكور وبنت واحدة ..

انتعت عملية عاقل منذ شهرين .. وهو يستعمل علاج في العصر العتيق .. حينما بلغ ثلاث سنوات من عمره عرفنا انه ولد ونصحنا ان نعامله كالبنت .. ولكن العملية لا يمكن اجرائها الا بعد ١٥ سنة .. ونحن يومها اصبح اسمها عاقل حتى اجريت له العملية اخيرا ..

كان الخبر اكبر من ان تتعلمه القرية الصغيرة قرب هياك بنات عبد الجيد .. عية كلهن الان تتحول الى رجال .. اخرون كانت نادية .. اصبحت منذ اسبوع واحد فقط .. نادر بلغت الثامنة عشرة من عمرها .. ولم تكن بنتا لكل البنات .. سنوات طويلة من الجيرة والامل مرت بها قبل ان تلج على امها لتقود عرشها على شيف لاجلها .. لم تكن المرة الاولى .. ذهبت قبل ذلك وكان عمرها سبع سنوات .. تسال الطبيب يومها هي بنت بالتاكيد ولكن تنصها عملية جراحية صغيرة لاجل بعض التشوهات الخلقية .. وموعدها لا يكون قبل البلوغ ..

عاشت نادية طوال هذه السنة على امل اجراء هذه العملية .. وزيد من قلقها علم ظهور اي عرض مما كانت تراه على نياتها في مثل عمرها الا انها كانت واقفة من ان هذه العملية سوف تغير كل شيء .. وسوف يقهر كل شيء في اوانه ويتكون اجل البنات واحسن اخيرا انه ليس هناك داع للتأخير اكثر من ذلك فتوجهت من لبيتها ميت القوي الى الله وبها والها وبها الى مستشفى دنياك العام وكانت مفاجاة .. الطبيب قال على الفور : ذي الطيبة وقد نش بنت .. لم اشرك ان لا ما سبق ان قاله لها طبيب اخر انها بنت لا تنقصها الا العملية الجراحية البسيطة .. وذهلت

قاروسا الحمر والارهاق بالفاكية

واهمية فيتامين داء لا يمكن تجاهله لان نقصه في الجسم يسبب مرض خثار العين الذي يؤدي الى فقدان البصر .. انه يقوم بدور وظيفي في سلامة الاغشية الداخلية بالجسم كما ان نقصه يؤثر الى مرض الشئ الليلي ..

وكذلك فان فيتامين ا مهم جدا بالنسبة للعين وهو متوفر بكثرة في الدراق والتمش والتبام ..
وفيتامين ج .. يلعب دورا رئيسيا في سلامة وتكوين الحية لخلاياها والحفاظ على سلامة الاوعية الدموية علما بان نقصه يؤدي الى ضعف البنية ولين الفاصل وتاكل الانسان وسوء الفهم وتضامن هذا التامين يؤدي الى مرض الاسقربوط وتضخم الاطراف والفواصل مع زوال في الجسم والشعور بالاجهاد وعند القيام باقل مجهود وقد ثبت فاعليته في علاج السعال الديكي ونزلات البرد والالتهاب الرئوي ..

ويجدر بنا ان نذكر ان الفاكهة تحتوي على كميات وفيرة من الاملاح المعدنية التي تدخل في تركيب الجسم .. وبعض اجزاء من الجسم يلزم وجود الاملاح الهضمية لتكوينها كالنظام والانسداد وضيق الواد الضوية منها الحواس الضوية الطبيعية وهي تساعد على معالجة الاحاسيس الناشئة عن الفهم التي تسبب الضوضاء كما تساعد على تبييض افراس عسارت الفهم الشهية .. ولا تنس ان الفاكهة تزود الجسم بكمية من الطاقة الحرارية مثل البليج الجاف التي جدا بجمته الحرارية اذا انها تبلغ ٣ اشعاع القيمة الحرارية للسلك ..

فوائد اخرى للفاكية
بعد ان علمنا ان الفاكهة سهلة الهضم وتحتوي على نسبة كبيرة من البوتاسيوم فهل لها فوائد اخرى ؟
نسبة مرتفعة من الماء .. لان الماء كما نعرف يقوم بتطرية الجسم وتخفيف حدة العطش ..
وقدرة امتصاص الجسم للماء .. الذي تحتويه الفاكهة اكبر من امتصاص الماء الذي تشربه متفرقا ..
واشهر الفواكه التي يستحب تناولها لقوامه اللين واليخ والتشما لانها يحتوي على نسبة كبيرة من الماء .. ويوجد ذكره في فصل الى ٩٤ .. ويوجد ذكره ١ امتصاصها .. وذلك لانها تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات اهمها فيتامين داء .. و ج .. و هـ ..

هكذا من الرمال

